

Аннотация к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок» предназначена для дошкольников 2-8 лет.

Возраст обучающихся: 2-8 лет

Срок реализации: сентябрь-май

Разделы программы:

- Подготовительные упражнения для освоения с водной средой
- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды
- Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде
- Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде
- Упражнения на лежание и скольжение в воде
- Выдохи в воду
- Скольжения
- Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением
- Игры с мячом для повышения эмоционального фона занятия
- Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине
- Упражнения для изучения движений руками и дыхания
- Упражнения для изучения общего согласования движений

Цель:

Разностороннее физическое развитие детей дошкольного возраста, приобщения их к здоровому образу жизни через обучение их плаванию

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
3. Формировать умение плавать.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, координацию, гибкость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
2. Воспитывать заботу о своем здоровье.

Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье ребенка.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к элементарным нормам и правилам.

Основные принципы программы:

- Принцип систематичности
- Принцип доступности
- Принцип активности
- Принцип наглядности
- Принцип последовательности и постепенности

Основные методы:

- наглядный
- практический
- игровой

Краткое содержание программы

Дополнительная образовательная программа направлена на физкультурно-спортивное развитие дошкольника. Программа представляет собой целостную систему условий и средств для адаптации в воде, обучения плаванию, закаливания и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Программа разрабатывалась для детей ДОУ, которые не посещают групповые занятия по причинам чувства страха и боязни глубины и самой воды. Предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют не только разностороннему физическому развитию, но и благотворно влияет на формирование личности ребенка. Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность детей.

Ожидаемые результаты

- Входить и погружаться в воду
- Выполнять упражнение «поплавок», «звезда» на груди и на спине, «медуза»
- Скользить на груди и на спине
- Скользить на груди и на спине с работой ног
- Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле «кроль»